

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 14 DE JULIO DEL 2022**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LOS BENEFICIOS DE UN BUEN HUMOR.**

**DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO**

El sentido del humor es un aspecto muy importante de la vida y del mismo se desprende el grado de salud que una persona tiene en determinado momento.

Tener sentido del humor es una de las mayores ventajas que una persona puede tener. **No solo estarás propenso a la risa y la alegría espontánea, sino que también te servirá para reducir tus niveles de estrés, te ayudará a interactuar más fácilmente con los demás e incluso te permitirá soportar mejor las situaciones difíciles.** Lo que normalmente no se entiende es que no necesitas ser gracioso para tener sentido del humor; lo único que necesitas es la capacidad de ver el lado bueno de las cosas. Algunas veces tenemos un día realmente malo que solo sentimos la necesidad de pelear con cualquiera que se nos cruce en el camino.

Cuando pasamos por malos momentos, es muy fácil sentirse pesimista y no somos capaces de disfrutar la vida al máximo.

Si bien es imposible conservar todos los días y durante todo el tiempo un buen humor siempre es bueno tener en cuenta algunas cosas para aplicar en la vida cotidiana a fin de sentirse de buen humor.

**Los siguientes consejos te ayudaran a tener buen humor en tu vida cotidiana.**

**Haz algo que disfrutes mucho.**

Todos los días pasa un poco de tiempo haciendo algo que te haga sonreír, ya sea cocinar, leer o hacer ejercicio. Etc. Si todo en lo que puedes pensar es en ver la televisión, ¡sal de la casa e intenta hacer algo nuevo!

### **Enfócate más en divertirte que en ser gracioso.**

Tu sentido del humor debe hacerte feliz, que te sientas menos estresado y debe mejorar tu calidad de vida en general. Tener sentido del humor te ayudará a divertirte independientemente de lo que la vida tenga para ti.

Esto significa que puedes reírte de la vida. Si te hace feliz, eso significa que también puedes burlarte de tu situación y contar chistes para hacer que tú y los demás sonrían. Simplemente recuerda mantenerte enfocado en divertirte.

### **Ten cuidado de no ofender a las personas.**

Ya sea que cuentes chistes o te rías de ellos, deberás tener cuidado de no ofender a nadie ni herir sus sentimientos. Tener sentido del humor significa que aboras la vida con una actitud bondadosa. No utilices a los demás para burlarte y no te rías cuando las personas se burles de otros.

### **Como mantener tu buen humor.**

1. Mantenerse activo ayuda a tener un mejor humor, por ejemplo, realizando actividades físicas e intelectuales.
2. Tener sueños o anhelos y materializarlos en proyectos realizables ayuda mucho a mantener un buen espíritu ante la vida.
3. descansa bien y trata de dormir tus 8 horas diarias. Cuando alguien no duerme bien o está cansado generalmente su humor no es tan bueno.
4. No excederte en el consumo del alcohol.
5. No consumas drogas, eso tal vez te ponga de buen humor por unas horas pero después te pondrás de mal humor y será peor.
6. Realizar actividades fuera de la rutina diaria, por ejemplo, un viaje, una salida a cenar o un paseo por la playa. Etc
7. Mantener contacto con aquellos con quienes te sientes cómodo y fomenta esas amistades.

Si consideras que no te hace sentir feliz, casi nada estamos hablando de que estas nostálgico/a, angustiado/a, ansioso/a, estresado/a o deprimido/a, no lo dejes pasar es tiempo que busques ayuda psicológica, ya que vivir así, no te dejara ser feliz, ni tener buen humor nunca.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.998 2-89-83-74 y al 998 2-89-83-75 Ext: 101 Y 102.